

Отделение Муниципального казенного учреждения
дополнительного образования Дом детского творчества

Детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрена на заседании
Методсовета *11.13*
«13» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор О МКУ ДО ДДТ
ДЮСШ

[Подпись]
К. В. Кузванов

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУ ДО ДДТ



[Подпись] Г. А. Иванюк

приказ № 144

2020г.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной
направленности по фитнес-аэробике

Форма реализации программы: очная

Возраст обучающихся: 18-45 лет

Срок реализации: 6 лет

Составитель:

Шимова Оксана Владимировна
тренер-преподаватель

р.п. Гари

2020г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи образовательной программы	4
3. Организация занятия	6
4. Методика проведения занятия	8
5. Учебно-тематический план образовательной программы	10
6. Содержание образовательной программы	12
7. Список литературы	22
8. Приложения	23

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования спортивной секции по фитнес-аэробике составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами, Уставом МКУ ДО Дома детского творчества.

Фитнес-аэробика на сегодня является одним из самых популярных видов фитнеса. Она представляет собой комплекс упражнений, сочетающих в себе движения тела и правильное дыхание, которое приводит к обогащению организма кислородом, а значит и более продуктивной работе окислительно-восстановительных процессов в организме. Кроме активизации дыхания, фитнес-аэробика направлена на работу всех мышц тела. Это улучшает кровообращение и помогает эффективной работе органов брюшной полости. Активная умственная деятельность часто приводит к переутомлению, и благодаря этим упражнениям также восстанавливает тонус нервной системы. Фитнес-аэробика также реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Эффективность аэробных занятий общепризнанна: используя разнообразные программы фитнес-аэробики, можно получить максимум пользы за минимальное количество времени. Современная физкультура - это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И кроме того - это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие.

Фитнес-аэробика синтезировала все лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Направленность программы «Фитнес-аэробика» **физкультурно-спортивная**. Программа направлена на овладение занимающимися основами техники аэробики, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств программы успешно решаются **следующие задачи:**

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Всестороннее гармоническое развитие тела.
3. Формирование музыкально - двигательных умений и навыков.
4. Воспитание волевых качеств.
5. Совершенствование функциональных возможностей организма.
6. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
7. Снятие эмоционального стресса.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях «Фитнес - аэробики» решаются три основных типа **педагогических задач:**

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.
2. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
3. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Программа по фитнес-аэробике рассчитана на один год обучения. Количество обучающихся в группе 10 - 15 человек в возрасте 18 - 45 лет. Занятия проходят три раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 216 часов.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности.

Занятия должны проводиться в помещении с соблюдением всех правил технической безопасности и гигиенических норм. При занятиях обязательно постоянное наблюдение со стороны тренера-преподавателя.

Главное - выбрать такую программу занятия аэробикой, которая бы максимально соответствовала поставленным целям. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений. При этом программа должна быть построена таким образом, чтобы практически исключить риск получения травм, а также развития сердечно - сосудистых заболеваний.

Организация занятия

В общем виде занятие фитнес-аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка.

Разминка. Разминка составляет 10-15 минут. Упражнения, применяемые в разминке, должны воздействовать по возможности на большие группы мышц и суставы, а также упражнения на растягивание с небольшой амплитудой. Немаловажное значение имеет грамотный подбор упражнений и их дозировка. Слишком большая интенсивность в разминке может привести к усталости, что негативно скажется на дальнейшей тренировке. Первый блок в подготовительной части включает в себя упражнения локального и регионального характера для мышц шеи, малоамплитудные движения туловищем, изолированные движения для таза и бедер. Чаще всего это отдельные элементы, не объединенные в соединения. Основным методом проведения упражнений в этом блоке - линейный. Второй блок - это упражнения всего тела, включающий различные шаги аэробической хореографии.

Аэробная фаза. Вторая фаза занятия является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу фитнес - аэробики. Это важная часть урока фитнес-аэробики, продолжительность которой составляет 20-40 минут. Лишь после 20 минут интенсивной работы начинает происходить активное энергообеспечение за счет жирового обмена. Темп музыки во время аэробики составляет в среднем 128-152 ударов в минуту. В основной части выделяют несколько блоков. Это так называемый "аэробный разогрев" - блок, в котором выполняются элементы средней интенсивности (Step-touch, step lap и т. д.). Следующий блок - пиковый. Этот блок с наибольшей кардионагрузкой. Основными средствами являются: кики, бег, скачки и т. д. - высокой интенсивности. Задачи последнего блока основной части - постепенное снижение физической нагрузки, темп музыки - 124-136 ударов в минуту. Постепенное снижение нагрузки осуществляется за счет уменьшения амплитуды, темпа. Далее интенсивные элементы и комбинации меняются на менее нагрузочные.

Заминка. Третья фаза занятий фитнес-аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Самое важное после продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает

выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным.

Силовая нагрузка. Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Включает упражнения на гибкость, которые выполняются обычно в положении сидя, лежа (в партере). Программа должна строиться со сбалансированной нагрузкой на все суставы. Особое внимание обращать на растягивание мышц, участвовавших в предыдущей работе. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы. Не следует забывать об упражнениях на расслабление. Не исключается применение психорегулирующей тренировки, а также дыхательных упражнений. Для заключительной части подойдут такие виды фитнеса, как "Фитнес-йога", «Пилатес», «Стретчинг». Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

Методика проведения занятия

Занятие начинается с построения обучающихся, проверки готовности (наличие спортивной формы) к занятию; ознакомления с задачами и с порядком проведения занятия. Перестроение кругом лицом к тренеру-преподавателю. В подготовительной части (20 мин.) преподаватель проводит разминку на месте: используется музыка 134-138 уд. в мин. И. П.- стойка ноги шире плеч. - Наклоны головы вперед, назад - Наклоны головы вправо, влево. - Поднимать плечи вверх - вниз. - Круговыми движениями плечами вперед, назад. - Маховые движения рук через сторону вперед, назад. Выполнять упражнение 2-3 раза в каждую сторону. Упражнение выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо. Разминка базовых шагов аэробики: «Шаг» (—March||) – традиционное шаговое движение, выполняемое на месте. При постановке ноги на пол необходимо выполнять перекал на стопе с носка на пятку, нога сгибается в тазобедренном и коленном суставах до угла 30–40°, верхняя часть тела удерживается в вертикальном положении. «Бег» (—Jog||) – беговое движение, выполняемое на месте, со сгибанием ноги назад («захлестыванием» голени), колено внизу или слегка впереди относительно тазобедренного сустава, верхняя часть туловища удерживается вертикально. «Скачок» (—Skip||) – в этом движении сочетаются контролируемое сгибание колена с последующим сгибанием бедра и одновременным разгибанием колена, при этом носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой. «Подъем колена» (—Knee Up||) – поднимаемая вперед нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах как минимум на 90°, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой. «Мах» (—Kick||) – маховое движение выполняется вперед прямой ногой при сгибании в тазобедренном суставе. Нога может подниматься на различную высоту, при этом колено выпрямлено, носок оттянут. Верхняя половина тела удерживается вертикально с естественной осанкой. «Выпад» (—Lunge||) – при этом движении ноги в тазобедренных суставах разводятся врозь (вперед – назад) и затем соединяются. Стопы параллельны или слегка развернуты. Колено ведущей ноги (нога впереди) согнуто и находится над стопой, голень вертикальна. Другая нога разогнута в коленном и голеностопном суставах (полное касание пятки не обязательно). При движении тело слегка перемещается вперед. - S-step-touch — приставной шаг. Выполняется на 2 счета. "1" — шаг в сторону (назад или вперед),. "2" — приставить другую ногу на носок. - Touch-step — выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" — коснуться носком

пола возле опорной ноги. "2" — с той же ноги сделать шаг в сторону, в стойку ноги врозь. -Scoop — вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1"— шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" — прыжком приставить другую ногу. -Double step touch — двойное движение в сторону приставными шагами. Mambo — вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" — шаг одной (правой) ногой на месте. "2" — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" — перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" — вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад. Получить полный текст Pivot turn — поворот вокруг опорной ноги (точки вращения). "1" — шаг правой ногой вперед (на всю стопу),. Затем, перенося тяжесть тела на правую ногу, выполнить поворот налево кругом "2" — не разгибая опорной ноги, перенести вес тела на левую. "3" и "4" — повторить движение "1" и "2" и вернуться в исходное положение. Chasse, gallop — разновидность приставного шага, выполняемого на скачках. Two step— переменный шаг. Счет: "раз-и-два". "1" — шаг правой, "и" — приставить левую, "2" — шаг правой. V-step — разновидность ходьбы в стойке ноги врозь, затем — вместе. Выполняется с выпадом вперед и назад на 4 счета. "1" — с пятки шаг вперед — в сторону с одной ноги. "2" — продолжить аналогичное движение с другой ноги). "3"— "4" — выполнить поочередно два шага назад и тем самым вернуться в исходное положение. Упражнение на растяжку.: И. П.- ноги шире плеч, руки на поясе. - выполнять высокие перекаты с ноги на ногу. - выполнить перекат на правую ногу и потянуться к левой ноге; - тоже на левую ногу. И. П.- правая нога впереди. - выполнять перекаты с ноги на ногу, руки поднимать вверх. - наклониться вперед к правой ноге, потянуться - тоже на левую ногу. И. П.- ноги на ширине плеч. - поднять руки вверх и потянуться, поднимая вверх плечи и грудную клетку. - потянуться вверх, как можно выше, не отрывая пяток от пола. - поднять руки вверх над головой и поочередно опускать и тянуть их к противоположному бедру. И. П.-о. с. - поднять правое колено и руками прижать к груди. - тоже левой ногой. В основной части урока преподаватель разучивает с обучающимися базовые аэробные шаги, изучение которых осуществляется в определенной последовательности: V-step, Knee Up, Double step touch, Chasse, Mambo, Pivot turn, Squat, V-step назад. При разучивании базовых аэробных шагов вначале осваиваются движения ног и фиксируется правильное положение туловища. Только при усвоении этих элементов добавляют движения руками. Количество повторений каждого движения строится по музыкальным квадратам и соответствует 16 (2x8) счетам.

Учебно-тематический план

	№ темы	Название темы	Количество часов			
				Теория	Практика	Всего
1.		Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	
2.		Педагогическая диагностика	-	1	1	
3.		Классическая аэробика	1	38	39	
4.		Степ аэробика	1	37	38	
5.		Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино»	1	19	20	
6.		Фитбол-аэробика	1	19	20	
7.		Осанка и система дыхания.	1		10	

	19
	20
8.	
Основы рационального питания.	
	4
	-
	4
9.	
Упражнения на развитие силы	
	2
	37
	39
10.	
Упражнения на развитие гибкости	
	1
	30
	31
11.	
Итоговое занятие	
	-
	2
	2
Всего:	
	14
	202
	216

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие – 2 ч.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Знакомство с коллективом.
- Обсуждение программы обучения.
- Культура общения.

2. Педагогическая диагностика – 1 ч.

- Техника выполнения нормативных упражнений
- Нормативы ОФП.
- Психологические тесты.

3. Классическая аэробика - 39 ч.

- Тема № 1. Базовые шаги и основные элементы классической аэробики.
 - Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.
 - Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).
 - «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.
 - V-шаг (v-step) — шаг правой вперед - в сторону (или назад -в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и. п.
 - «Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
 - Jumping jack - прыжок ноги врозь - ноги вместе.
 - Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.
 - Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (hurt).
 - Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
 - Шаг «Мамбо» - вариация танцевального шага мамбо. 1 - небольшой шаг левой ногой вперед в полуприсед, другая нога - полусогнутая сзади на носке. 2 - передавая тяжесть тела на правую ногу, полуприсед на ней. На 3-4 выполняются шаги, аналогичные счету 1-2, но с перемещением левой ногой назад.
 - Шаги «ча-ча-ча» - часть основного танцевального шага «ча-ча-ча». Шаг правой вперед, шаг левой назад, шаг правой на месте, шаг левой на месте, шаг правой на месте.
 - Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг.

- Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.
- Бег на месте с продвижением в различных направлениях.
- «Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги.
- «Пони» - шаг правой вперед или в сторону, оттолкнуться носком левой ноги, шаг правой на месте, следующий шаг с левой ноги.
- Slide-скольжение - шаги в любом направлении, выполняемые со скольжением стопой по полу.
- «Скоттиш» (schottische) - шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Полька» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг левой вперед и подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Твист» (twist jump) - прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).
- Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.
- Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.
- «Ту-степ» (two-step) — шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- Подскок (step) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.
- «Чарльстон» (Charleston) - шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую ногу назад. Следующий шаг начинать с правой ноги.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack) - прыжок ноги врозь-вместе. В положении ноги врозь они слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч.
- «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Тема № 2. Техника выполнения сложных элементов и аэробных связок.

- комплексы из базовых шагов.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки.

- подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

4. **Степ аэробика – 38 ч.**

Тема № 1. Ознакомление с травмоопасными упражнениями на степ-платформе, с различными подходами к степ-платформе. Основные исходные позиции.

- фронтальная (спереди) - по центру длинной стороны степа;
- сверху - стоя на степе, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степа по бокам занимающегося;
- крайняя (с конца) - стоя со стороны короткого края степа;
- боковая - стоя боком к степу с длинной его стороны;

- верхом (по сторонам) - стойка ноги врозь по обе стороны степа, носки обращены к его короткому краю.

Тема № 2. Базовые шаги и основные элементы степ аэробики.

- Шаг базовый (basic) - основной. Подход: спереди, сверху, с конца.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 - шаг правой со степа на пол; 4 - шаг левой со степа на пол. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг v-step: основной/попеременный. Подходы: спереди.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на правый край степа; 2 - левой на левый край степа; 3 - правая на пол на уровне центра; 4 - левая на пол рядом с правой. То же самое выполнять с левой ноги.

- Шаг-касание вверху и внизу (tap up, tap down): основной. Подходы: спереди, с конца, сбоку, сверху.

И. п. - сбоку; 1 - шаг правой ногой на степ; 2 - шаг левой на степ; 3 - левой ногой опускаемся на пол с левой стороны степа; 4 - правая на пол рядом с левой.

- Шаг-касание вверху (tap up): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху. И. п. - спереди: 1 - шаг правой ногой на центр степа; 2 - левая на степ к правой так, чтобы носок левой оказался около правой ноги; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - шаг левой на центр степа; 6 - правая на степ к левой так, чтобы носок правой ноги оказался около левой ноги; 7 - правая на пол по центру степа; 8 левая на пол, и. п.

- Шаг-касание внизу (tap down): попеременный. Подход: спереди, с конца, сверху.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - левая на степ к правой; 3 - правая на пол; 4 - левая на пол на носок (не опираться на пол, а только коснуться его); 5 - левая на центр степа; 6 - правая к левой на степ; 7 - левая на пол по центру степа; 8 - правая на пол, и. п.

- Шаг с касанием (step tap): попеременный. Подходы: спереди, с конца, по сторонам.

И. п. - спереди; 1 - левая нога на носок (коснуться степа); 2 - левая на пол; 3 - правая на носок (коснуться степа); 4 - правая на пол рядом с левой ногой.

- Шаг с подъемом (lift): основной / попеременный. Подъем ноги (knee up); подъем нога в сторону (lift side); захлест ноги (curl); выброс ноги (kick). Подходы: спереди, сверху, с конца, по сторонам.

1) Попеременное поднимание коленей.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - поднять левую, колено образует угол 90°; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол, в и. п.; 5 - левая на центр степа; 6 - подмять правую ногу, колено образует угол 90°; 7 - правая на пол, в и. п.; 8 - левая на пол, в и. п. Масса тела равномерно распределена на обе ноги.

2) Попеременное поднимание ног в сторону.

И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой в центр степа; 2 - мах левой ногой в сторону, не сгибая; 3 - левая на пол; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр

степа; 6 - мах правой в сторону, не сгибая колена; 7 - правая на пол; 8 - левая на пол, в и. п.

3) Попеременное поднятие пяток к бедру. И. п. - спереди; 1 - правая на центр степа; 2 - левая пятка к левому бедру сзади (бедро вертикально); 3 - левая на пол по центру степа; 4 - правая на пол; 5 - левая на центр степа; 6 - правая пятка к правому бедру сзади; 7 - правая на пол по центру степа; 8 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle up: основной/попеременный. Подход: по сторонам.

И. п. - по сторонам; 1 - правая на центр степа; 2 - левая к правой; 3 - правая на пол, и. п.; 4 - левая на пол, и. п.

- Шаг straddle down: основной/попеременный. Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая нога на пол с правой стороны степа; 2 - левая на пол с левой стороны степа; 3 - правая в центр степа; 4 - левая к правой ноге, и. п. (при опускании ноги на пол не ставить ее от степа далеко, а примерно на 10-15 см).

- Шаг с поворотом (turn step): попеременный. Подход сбоку. И. п. - сбоку (с правой стороны степа); 1 - правая на правый край степа, носок вперед; 2 - левая на левый край степа, одновременно поворачивая туловище направо (стойка ноги врозь, вес тела равномерно на обе ноги); 3 - правая на пол с поворотом так, чтобы степ оказался слева, в движении необходимо развернуться на 180°; 4 - левую на пол к правой ноге.

- Шаг через платформу (over the top): попеременный. Подход: сбоку. И. п. - с левого бока степа; 1 - шаг левой ногой на центр степа; 2 - правая к левой ноге на степ; 3 - левая на пол с правой стороны степа; 4 - правая на пол к левой ноге, и. п.

- Шаг из угла в угол (corner to corner). Подход сбоку.

И. п. - правым боком; 1 - шаг с правой ноги по диагонали (с правого угла в левый); 2 - шаг левой ногой на левый край степа с поворотом на 180°; 3 - шаг правой ногой назад со степа на пол; 4 - левой со степа на пол, к правой ноге.

- Шаг выпады (lunges). Подход сверху.

И. п. - сверху; 1 - правая на пол, на носок; 2 - правая на степ, и. п.; 3 - левая на пол, на носок, и. п.; 4 - левая на степ, и. п. Колени при выполнении упражнения слегка согнуты, спина и плечи прямые.

- Шаг t-step. Подходы с конца и по сторонам. «Смешанный» - объединение 2 и более переходов в одной комбинации.

И. п. - с конца; 1 - правой ногой шаг на середину степа; 2 - шаг левой к правой ноге; 3 - правой на пол, с правой стороны степа; 4 - левой на пол, с левой стороны степа; 5 - правая нога на степ; 6 - левая нога на степ; 7 - шаг правой назад, на пол по центру края степа; 8 - шаг левой назад на пол, в и. п.

- Шаг l-step: попеременный. Подход: спереди, с конца, сбоку.

И. п. - спереди, с правого конца степа; 1 - шаг правой ногой на край степа; 2 - шаг левой ногой на степ, рядом с правой; 3 - правая на пол с конца степа; 4 - левая на пол у края степа.

- Шаг u-turn: попеременный. Подходы: сбоку, с конца.

И. п. - боком к ступу с правой стороны; 1 - шаг правой на ступ с поворотом на 180°; 2 - левую приставить к правой ноге;

3 - правую опустить на пол рядом со ступом (левым боком);

4 - левую на пол рядом с правой ногой (левым боком к ступу).

- Шаг 1/4, 1/2 hop turn: основной/попеременный. Подход: спереди, сбоку, с конца, по сторонам. И. п. - спереди; 1 - шаг правой ногой на ступ; 2 - поворот на правой ноге на 180°, поднять левое бедро вверх (колени образует угол 90°); 3 - левой ногой шаг назад со ступа на пол; 4 - правую на пол, рядом с левой ногой.

И. п. - с правого бока; 1 - шаг правой на середину ступа; 2 - поворот на правой ноге на 180°, левое бедро поднято вверх, образуя угол в 90°; 3 - левую ногу опустить вниз на пол; 4 - правую приставить к левой ноге с правой стороны ступа.

- Шаг a-step: основной/попеременный. Подходы: спереди, сбоку.

И. п. - спереди с левого края ступа; 1 - шаг правой ногой на середину ступа; 2 - левую приставить к правой; 3 - шаг правой ногой на пол, к правому краю ступа; 4 - левую ногу приставить к правой.

- Шаг подскоки (over the top. Across, lunge).

И. п. - с конца; 1 - шаг левой ногой на середину ступа; 2 - правой ногой подбить левую и приземлиться на правую ногу (на середине ступа); 3 - левую опустить на пол с левого бока ступа; 4 - правую опустить вниз на пол, с левой ногой рядом.

Тема № 3. Высококоординационные аэробные связки.

- подготовка программ на соревнования и открытые мероприятия.

5. Танцевальная аэробика – стиль фанданс, хип-хоп, «латино» - 20 ч.

Тема № 1. Основные шаги стиля.

- Шаги вперед, назад — шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

- Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

- Шаги из стороны в сторону - первые два шага в сторону выполняются быстро и коротко (1-2), третий - длиннее, на счет «2», левая при этом не приставляется, и движение начинается в другую сторону.

- Скачки вперед-назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

- «Качалочка» - выполняется по диагонали, скачок на правой (левой) ноге, скачок на левой (правой), с продвижением назад скачок на правую (левую),

левая (правая) впереди на пятке, перенести тяжесть тела на левую (правую), повторить сначала.

- «Твист» - в стойке ноги врозь колени внутрь с одновременным подъемом на полупальцы и поворотом стоп в невыворотное положение, затем колени слегка наружу, опуститься на всю стопу.

- «Off-beat-step» - движение аналогично «knee up» классической аэробики, то есть поднимание согнутой ноги вперед, но не забывать о пружинных движениях ногами, на счет «1» нога сгибается, на счет «2» - выполняется шаг.

- «Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

- «Тач» в сторону с поворотом направо-налево — упражнение аналогично предыдущему, но шаг выполняется с одновременным поворотом тела в сторону: шаг правой вперед, поворот налево, затем вернуться в исходное положение, то же с левой ноги и поворот направо.

- «Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- «Тач» вперед - назад со сменной ноги - выставление правой вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

- Скрестное выполнение ноги на пятку - выполнение ноги на пятку в диагональном направлении через небольшое сгибание ноги и пружинное движение на опорной.

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад, наиболее сложный вариант исполнения - с поворотом кругом: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

- Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе.

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза.

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°.

- Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°.

- Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед приземлением.

- Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста».

Тема № 2. Упражнения на полу.

- «Краб». В упоре сзади, таз приподнят вверх, переступая руками и ногами, движение назад.

- «Дорожка» с опорой на одной руке. Из упора лежа выполняются шаги по дуге с опорой на одну руку в упор сзади или положение стоя.

- «Дорожка» с поочередной опорой руками. И. п. - упор сзади. 1 - шаг правой влево (к левой ноге), 2 - шаг левой влево, 3 - скачком перейти в упор на правой руке и правой согнутой ноге, левая нога согнута, 4 - пауза, 5 - шаг левой ногой скрестно за правую, упор сзади (с опорой на обе руки), 6 - шаг правой в сторону, 7 - скачком перейти в упор на левой руке и левой согнутой ноге, правая нога согнута, 8 - пауза.

- «Дорожка - часы». В упоре лежа на руках поднять правую ногу скрестно перед левой, снимая левую руку с пола, упор боком на правой руке, шаг левой по кругу, правой - и вы в положении упора сзади, левую скрестно под правую ногу, правую снять с опоры (упор боком на левой), шаг правой по кругу.

- «Казачок». В глубоком седе на правой (левой), левая (правая) в сторону, с опорой руками впереди, круг правой (левой) ногой внутрь, сгибая ее и перепрыгивая левой (правой) через опорную ногу.

- «Мельница». Лежа на левом (правом) боку с опорой на предплечья, переходя в положение лежа на спине, поочередный круг правой (левой) и левой (правой) ногой.

- Упор на руках. Из стойки на колене перейти в упор на руки на одну ногу, другая вверху, с небольшим толчком опорной ноги, мягко сгибая руки, опуститься в положение лежа на животе.

6. Фитбол-аэробика – 20 ч.

Тема № 1. Техника базовых шагов.

- Приставной шаг (step-touch). И. п. - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100°. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

- Шаг-касание (touch-step). И. п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

- Марш (march). И. п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

- Твист (twist). И. п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.
- Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И. п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.
- Выпад (lunge). И. п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.
- Махи ногами (kick). И. п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.
- Подъем колена вверх (knee up, knee lift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Тема № 2. Партерные упражнения для развития силы мышц.

- для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота;
- для косых мышц живота;
- для плечевого пояса и спины;
- для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
- статодинамические упражнения (использующие мяч в качестве упругого сопротивления);
- на баланс и развитие силы крупных мышечных групп.

7. Осанка и система дыхания - 20 ч.

Тема № 1. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема № 2. Упражнения при нарушении осанки с использованием фитболов (приложение 2).

8. Диетология в фитнесе - 4 ч.

Тема № 1. Основы питания при занятиях спортом.

Тема № 2. Пирамида здорового питания.

Тема № 3. Питание при физических нагрузках.

Тема № 4. Составление меню «Здоровое питание» на неделю.

9. Упражнения на развитие силы – 39 ч.

Тема № 1. Основы силовой тренировки.

Тема № 2. Упражнения на развитие силы.

- упражнения для мышц стопы и голени;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра;
- упражнения для приводящих мышц бедра;
- упражнения для приводящих, отводящих мышц бедра, а также мышц таза;
- упражнения для отводящих мышц бедра;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнение для мышц бедра, таза, спины;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для спины, плечевого пояса и рук;

- упражнения для мышц груди, плечевого пояса, рук.

Тема № 3. Упражнения на развитие силы с применением различного снаряжения.

- с гантелями;

- с эспандером;

Тема № 4. Силовые упражнения по системе «Пилатес»

- основы «Пилатеса»;

- упражнения для начинающих;

- упражнения с инвентарём.

Тема № 5. Силовые упражнения по программе «Бодифлекс»

- основы программы;

- комплекс статических упражнений.

10. Упражнения на развитие гибкости – 31 ч.

Тема № 1. Основы стретчинга на занятиях фитнес-аэробикой.

Тема № 2. Стретчинг с элементами йоги.

Овладение техникой основных упражнений в подготовительной части урока:

- растягивание мышц задней поверхности голени;

- растягивание мышц передней поверхности бедра;

- растягивание мышц задней поверхности бедра;

- растягивание внутренних мышц бедра.

Овладение упражнениями в конце занятий:

- для гибкости спины;

- для растягивания мышц живота;

- для растягивания мышц передней поверхности бедра и тазовой области;

- для растягивания задней поверхности голени (подколенных сухожилий);

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;

- для мышц боковой части туловища;

- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

- для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

- для подвижности лучезапястного сустава;

- для растягивания трицепса;

- для растягивания бицепса;

- для мышц шеи.

Тема № 3. Ознакомление с основными асанами йоги на занятиях фитнес-аэробикой:

- в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

- в положении сидя («легкая» поза - сед со скрещенными ногами (повосточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головы коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед,

прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

- в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

- с поворотом туловища - скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо); - в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

Тема № 4. Релаксация и медитация на занятиях фитнес-аэробикой.

11. Итоговое занятие – 2 ч.

Тестирование по ОФП.

Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние. Занимаясь по этой методике, обучающиеся могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. У многих из них появится возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогут преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку. Предлагаемая программа плавно и равномерно прорабатывает все группы мышц, улучшает работоспособность, осанку и фигуру, приносит максимум удовольствия и поднимает настроение. Физическая активность - лучший способ научиться любить себя и свое тело.

Список литературы

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2-х томах: Теория и методика аэробики. Частные методики. М.: Федерация аэробики России, 2002.
4. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
5. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
6. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
7. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
8. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
9. Рой М. Аэробика для глаз. М.: «ЭКСМО», 2004.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997.
11. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.
12. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009.

Словарь необходимых терминов

1. Аквааэробика (гидроаэробика) - это система физических с упражнений в воде.
2. Антропометрия (соматометрия) — определение уровня физического развития совокупностью методов, основанных на измерениях, концентрируя внимание на морфологических и функциональных признаках с целью динамики в процессе занятий.
3. Асана - поза, технически правильно выполненная во время занятий йогой, с осуществлением при этом контроля за правильным дыханием, на отдельных мышцах или группе мышц, суставов или внутренних органов.
4. Аэробика - система гимнастических, танцевальных и других ритмичных упражнений, выполняемых под музыку.
5. Бодифлекс - оригинальный комплекс статических упражнений, основанный на принципе сжигания жировых отложений и образования мышечной массы специальным аэробным дыханием в сочетании с изометрическими, изотоническими и растягивающими позами, которые вливают кислород в клетки человеческого организма.
6. Гарвардский степ-тест (L. Broucha, 1942). Заключается в подъемах на скамейку, высота зависит от возраста (h от 35 см до 50 см) и пола, в течение 3 мин (5 мин) в заданном темпе. После завершения теста подсчитывается ЧСС - в течение первых 30 с. На 2-й, 3-й, 4-й минуте (при 5-минутной ходьбе).

Индекс Гарвардского степ-теста рассчитывается по формуле:

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2},$$

где t - время восхождения в секундах;

f1, f2, f3 - частота сердечных сокращений (ЧСС) за 30 с.

7. Йога - это система физических, дыхательных и медитативных упражнений, предназначенных для физического и духовного совершенствования.
8. Классическая (базовая) аэробика - это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 ударов в минуту.
9. Круговая тренировка - последовательное выполнение упражнений, следующих одно за другим в определенном порядке.
10. Методы создания соединений и комбинаций:
Метод линейной прогрессии - многократное повторение того или иного элемента ногами (например приставной шаг), затем продолжаем выполнять его и добавляем движение руками.

Метод от «головой» до «хвоста» - выполняется и многократно повторяется упражнение «А», затем «В», вновь возвращаемся к упражнению «А» и соединяем его с упражнением «Б» («А» -«Б»-»А-Б-А-Б-А-Б «Б» -Б-В-Б-В--Б-В...)-

Метод «зигзаг» - используются комбинации из различных элементов, поэтому данный метод применяется уже в тех случаях, когда занимающимися освоены отдельные элементы и соединения («А» —«Б» — А-Б-А-Б-А-Б— «Б» —А - Б -В-Б-А-Б-В-В-А...).

Метод «сложения» - повторяются не отдельные упражнения, а соединения их («А» —«Б» —А +Б—В—А+Б+В—Г--А+Б+В+Г...).

Метод «блок» - проявляется в объединении между собой разных ранее различных упражнений в хореографическое соединение (А-Б-А + Б-В-Г-+В + Г-Д-Д-Е-Д + Е-А+В+Д + Е...).

11. Медитация («мысленное созерцание», размышляю, обдумываю) - это путь к особому пробужденному сознанию.

12. Оздоровительная аэробика - одно из средств оздоровительной физической культуры, и, следовательно, основной эффект, на который должны быть нацелены занятия и который, безусловно, должен достигаться, - это оздоровление организма занимающихся.

13. Партерная часть - набор силовых упражнений с четко регламентированной техникой выполнения, позволяющей избирательно воздействовать на определенные мышечные группы; упражнения выполняются в положениях сидя и лежа.

14. Пилатес - система Дж. Пилатеса, включающая более 500 упражнений для укрепления мускулатуры без наращивания при этом мышц.

15. Релакс - система упражнений, направленных на расслабление всего организма.

16. Сет - цикл повторов упражнения, выполняемых без пауз.

17. Степ-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой.

18. Степ-платформа - специальная прямоугольная опора, изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

19. Стретчинг («растягивание») - это упражнения на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

20. Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

21. Физические тесты - тестирование физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации или их сочетания - взрывной силы, силовой выносливости и т. п.

22. Фитбол-аэробика - оздоровительная аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера.

23. Фитнес - современный стиль здорового образа жизни, направленный на гармоничное совершенствование человека, включающее социальный, духовный, психологический и физический компонент.